

## Brussels Sprouts and Cabbage

<b>Stage</b>	Action/Maintenance
<b>Barrier</b>	Lack of preparation knowledge
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce and promote use of cruciferous vegetables</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresh and frozen brussels sprouts</li><li>• Red &amp; green cabbage</li><li>• Knife</li><li>• Chopping board</li><li>• Water for washing hands &amp; vegetables</li><li>• Recipe cards</li><li>• Vegetable stickers for children</li><li>• Reminder cards</li><li>• Vegetable taster certificates</li></ul>
	<b>Optional</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruited slaw for tasting (see recipe)</li><li>• Plastic sampling cups</li></ul>
	<b>Reference</b> Any basic cookbook
<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- You are already offering (<i>child's name</i>) vegetables at least three times a day. As you continue to do this, I encourage you to be adventurous and offer different kinds of vegetables. Today I will be showing you how to prepare brussels sprouts and cabbage so you can include them in your list of vegetables that you offer your child.</li></ul>
<b>Demo Guide</b>	<p><b>1. Involve the child.</b> <i>Pick up the display vegetables in turn and ask the child questions like:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Do you know what this is?</li><li>• Have you eaten this before?</li></ul> <p><b>2. Discuss benefits with caregiver.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• What do you think are some benefits (<i>child's name</i>) could get from eating brussels sprouts and cabbage?</li><li>• Both are rich in vitamin C but red cabbage and brussels sprouts are more nutritious than ordinary green cabbage. brussels sprouts are also a good source of vitamin A and fiber.</li></ul>

- Brussels sprouts and cabbage are also called cruciferous vegetables. There is evidence that these vegetables are protective against certain cancers. For (*child's name*), cancer is probably not a big concern now but introducing children to a wide variety of vegetables at an early age sets a foundation for healthy eating habits later in life.

### 3. Prep the vegetable.

*Use reference material to help with this section. Proceed with the demonstration according to the following guide:*

- a. Have everyone wash hands.
- b. Give information on choosing and storing each vegetable. Mention that you can buy brussels sprouts frozen.
- c. Demonstrate washing.
- d. Demonstrate cutting in different ways.

*Have caregiver demonstrate back to you.*

- e. Discuss different serving and cooking methods.

### 4. Tasting (optional)

*Pass around samples of fruited slaw for tasting and reward child with a vegetable sticker for tasting.*

- Don't be discouraged when you offer (*child's name*) a vegetable and he/she doesn't like it right away. Studies show that children may need to try a new food at least 8 different times before they accept it. So if your child doesn't like it the first time just keep offering it, in new ways. As he/she sees family members eating it, he/she may come around.

**Take-home activity** *Provide caregiver with a reminder card and explain the take-home activity.*

- We have certificates for children who try a new vegetable before their next visit. If (*child's name*) eats brussels sprouts or any cabbage s/he hasn't had before, fill out this card and bring it in on your next visit. Your child will get a certificate for tasting a new vegetable.

*Offer recipes.*

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

## **Coles de Bruselas y Repollo**

<b>Etapa</b>	Accion/Mantenimiento
<b>Obstáculo</b>	Falta de conocimiento de preparación
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proveer exposición y promover el uso de las verduras crucíferas</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coles de Bruselas, frescas y congelados</li><li>• Repollo violeta y verde</li><li>• Cuchillo</li><li>• Picador</li><li>• Agua para lavarse las manos/verduras</li><li>• Tarjetas de recetas</li><li>• Estampillas de verduras</li><li>• Tarjetas de recordatorio</li><li>• Certificados de probar verduras</li></ul>
	<b>Opcional</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de repollo con frutas para probar</li><li>• Vasos plásticos</li></ul>
<b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ya usted le esta ofreciendo verduras a (<i>nombre del niño</i>) por lo menos tres veces al día. Mientras usted continua haciendo esto me gustaría alentarla a que trate de ofrecerle diferentes tipos de verduras. Hoy vamos a demostrar como preparar las coles de Bruselas y el repollo, para que usted los pueda incluir en la lista de verduras que usted le ofrece a (<i>nombre del niño</i>).</li></ul>
<b>Guía de demostración</b>	<p><b>1. Involuere al niño:</b> Muéstrelle las verduras al niño(a) y hágale preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Sabes que es esto?</li><li>• ¿Has comido esto antes?</li></ul> <p><b>2. Discuta los beneficios a la salud con la persona que cuida al niño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cuales cree que son los beneficios que (<i>nombre del niño</i>) puede obtener al comer coles de Bruselas y repollo?</li><li>- Los dos son ricos en vitamina C pero el repollo violeta y las coles de Bruselas son más nutritivas que el repollo verde. Las coles de Bruselas también son una buena fuente de vitamina A y fibra.</li><li>- Las coles de Bruselas y el repollo también se conocen como verduras crucíferas. Existe evidencia que estas previenen ciertos tipos de cáncer. Para (<i>nombre del niño</i>), el</li></ul>

cáncer probablemente no es algo de lo que se tenga que preocupar pero exponerlo a una gran variedad de verduras a una edad temprana crea la fundación para buenos hábitos alimenticios en el futuro.

### **3. Preparer la verdura:**

*Use un libro de recetas como referencia para ayudarle con esta sección Continúe con la demostración de acuerdo a la siguiente guía:*

- a. Haga que todos se laven las manos.
- b. Provea información de cómo elegir y guardar cada verdura. Mencione que las coles de Bruselas se pueden comprar congeladas.
- c. Demuestre como lavar la verdura.
- d. Demuestre como cortar en diferentes formas.

*Haga que la persona que cuida al niño que lo demuestre también.*

- e. Discuta las diferentes formas de servir y cocinar las verduras.

### **4. Probar(opcional):**

*Pase muestras del repollo con frutas para probar y premie a los niños por probar con una estampilla de verdura.*

- No se desanime cuando le ofrezca verduras a (*nombre del niño*) y no las pruebe inmediatamente. Estudios demuestran que los niños pueden tener que probar una comida nueva por lo menos 8 veces antes de que la acepten. Así que si no le gusta la primera vez, solo siga ofreciéndosela en diferentes formas y si mira que usted u otros miembros de la familia la comen es más probable que el/ella también la coma.

### **Actividad para la casa**

*Provéale a la persona que cuida al niño(a) una tarjeta de recordatorio y explíquele la actividad para la casa.*

- Tenemos certificados para los niños que prueben una verdura nueva antes de su próxima visita. Si (*nombre del niño*) come col de Bruselas o repollo que nunca haya comido, llene esta tarjeta y tráigala en su próxima visita. El/ella recibirá un certificado que dice que probó una verdura nueva.

*Ofrezca recetas.*



nvttech.com

## FRUITED SLAW

### Salad

4 firm ripe pears, chopped  
2 apples, chopped,  
2 Tbsp. fruit juice  
3 cups cabbage, shredded  
½ cup raisins

### Dressing

1 cup low fat yogurt  
1 tsp. juice  
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

*Makes 8-10 servings*



nvttech.com

## FRUITED SLAW

### Salad

4 firm ripe pears, chopped  
2 apples, chopped,  
2 Tbsp. fruit juice  
3 cups cabbage, shredded  
½ cup raisins

### Dressing

1 cup low fat yogurt  
1 tsp. juice  
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

*Makes 8-10 servings*



nvttech.com

## FRUITED SLAW

### Salad

4 firm ripe pears, chopped  
2 apples, chopped,  
2 Tbsp. fruit juice  
3 cups cabbage, shredded  
½ cup raisins

### Dressing

1 cup low fat yogurt  
1 tsp. juice  
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

*Makes 8-10 servings*



nvttech.com

## FRUITED SLAW

### Salad

4 firm ripe pears, chopped  
2 apples, chopped,  
2 Tbsp. fruit juice  
3 cups cabbage, shredded  
½ cup raisins

### Dressing

1 cup low fat yogurt  
1 tsp. juice  
1 Tbsp. sugar

1. In a large bowl, toss pears and apples in fruit juice.
2. Add the cabbage and raisins and mix well.
3. In a small bowl, mix together all the ingredients and add the dressing to the salad. Toss the salad and refrigerate for 1 hour before serving.

*Makes 8-10 servings*



## REPOLLO CON FRUTAS

### Ensalada

4 peras, cortadas  
2 manzanas, cortadas  
2 cucharadas de jugo de fruta  
3 taza de repollo, rallado  
½ taza de pasas

### Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa  
1 cucharadita de jugo  
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

*Rinde 8-10 porciones*



## REPOLLO CON FRUTAS

### Ensalada

4 peras, cortadas  
2 manzanas, cortadas  
2 cucharadas de jugo de fruta  
3 taza de repollo, rallado  
½ taza de pasas

### Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa  
1 cucharadita de jugo  
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

*Rinde 8-10 porciones*



## REPOLLO CON FRUTAS

### Ensalada

4 peras, cortadas  
2 manzanas, cortadas  
2 cucharadas de jugo de fruta  
3 taza de repollo, rallado  
½ taza de pasas

### Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa  
1 cucharadita de jugo  
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta.
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien.
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

*Rinde 8-10 porciones*



## REPOLLO CON FRUTAS

### Ensalada

4 peras, cortadas  
2 manzanas, cortadas  
2 cucharadas de jugo de fruta  
3 taza de repollo, rallado  
½ taza de pasas

### Aderezo

1 taza de yogurt bajo en grasa  
1 cucharadita de jugo  
1 cucharada de azúcar

1. En un envase grande eche las peras, las manzanas y el jugo de fruta
2. Añada el repollo y las pasas y mezcle bien
3. En un envase pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo y añádaselo a la fruta. Mezcle la ensalada y refrigerere por 1 hora antes de servirlo.

*Rinde 8-10 porciones*



## CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts  
10  $\frac{3}{4}$  oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup  
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained  
 $\frac{1}{4}$  cup plain bread crumbs  
1 Tbsp. butter or margarine

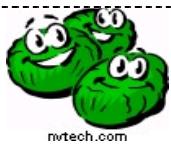
1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



## CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts  
10  $\frac{3}{4}$  oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup  
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained  
 $\frac{1}{4}$  cup plain bread crumbs  
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



## CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts  
10  $\frac{3}{4}$  oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup  
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained  
 $\frac{1}{4}$  cup plain bread crumbs  
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



## CREAMY SPROUTS

10 oz. package frozen Brussels sprouts  
10  $\frac{3}{4}$  oz. can condensed cream of celery (or mushroom) soup  
4 oz. can mushroom stems and pieces, drained  
 $\frac{1}{4}$  cup plain bread crumbs  
1 Tbsp. butter or margarine

1. Cook Brussels sprouts as directed on package.
2. Drain well. Add soup and mushrooms and stir gently to coat well.
3. Continue heating 1 to 2 minutes until heated through.
4. Brown bread crumbs in butter in small fry pan.
5. Sprinkle Brussels sprouts with buttered breadcrumbs and serve.



## COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas  
10 latas de  $\frac{3}{4}$  oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)  
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida  
 $\frac{1}{4}$  taza de migajas de pan  
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



## COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas  
10 latas de  $\frac{3}{4}$  oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)  
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida  
 $\frac{1}{4}$  taza de migajas de pan  
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



## COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas  
10 latas de  $\frac{3}{4}$  oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)  
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida  
 $\frac{1}{4}$  taza de migajas de pan  
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.



## COL DE BRUSELAS CREMOSAS

1 paquete de 10oz. de col de Bruselas  
10 latas de  $\frac{3}{4}$  oz. de sopa de crema de apio (o champiñones)  
1 lata de 4 oz. de tallos de champiñones escurrida  
 $\frac{1}{4}$  taza de migajas de pan  
1 cucharada de mantequilla o margarina

1. Cocine las coles de Bruselas como indica en el paquete.
2. Escurra y añada la sopa y los champiñones y revuelva suavemente.
3. Continúe calentando por 1-2 minutos hasta que se caliente bien.
4. Dore las migajas de pan con la mantequilla.
5. Eche las migajas de pan encima de las coles de Bruselas y sirva.

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



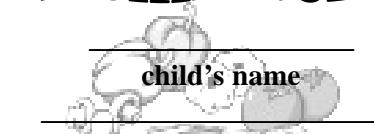
child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



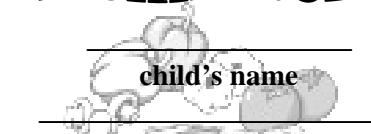
child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



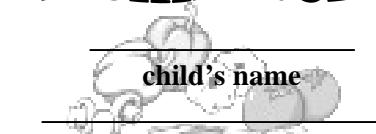
child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Reminder



child's name \_\_\_\_\_  
tasted this vegetable  
on: \_\_\_\_\_ date \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

## Recordatorio

nombre del niño

probó esta verdura

el: \_\_\_\_\_  
fecha \_\_\_\_\_

# Vegetable Tasters Award



## I tried it!

Presented to : \_\_\_\_\_

For trying this new vegetable: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_  
Educator

Date: \_\_\_\_\_

# Vegetable Tasters Award



## I tried it!

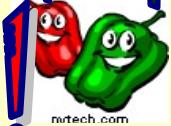
Presented to : \_\_\_\_\_

For trying this new vegetable: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_  
Educator

Date: \_\_\_\_\_

# Certificado de probar Verduras



## Y yo la probé!

Presentado a: \_\_\_\_\_

Por probar esta nueva verdura: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_  
Educador

Fecha: \_\_\_\_\_

# Certificado de probar Verduras



## Y yo la probé!

Presentado a: \_\_\_\_\_

Por probar esta nueva verdura: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_  
Educador

Fecha: \_\_\_\_\_